

Informatiepakket psychotherapie praktijk Trampolien

- Algemene inleiding;
- Verwijzing;
- Bereikbaarheid;
- Samenwerking;
- Stichting Benchmark GGZ (SBG): ROM/Clienttevredenheid;
- Privacy;
- Contracten zorgverzekeraars;
- Financiering, betalingsvoorwaarden en no show;
- Verwerking persoonsgegevens (AVG)
- Hulphond;
- Betrekken sociaal netwerk;
- Bewegingsagogie;
- Toestemmingsformulier;
- Signaleringsplan/terugvalpreventieplan

Algemene inleiding

Om te beginnen heten we je natuurlijk van harte welkom binnen onze praktijk. Middels dit informatiepakket willen we je graag vooraf informeren omtrent een aantal belangrijke zaken zodat deze tijdens de behandeling geen verrassing meer voor je zijn. Echter begrijpen wij dat er ook na het lezen van deze informatie nog tal van vragen in je op kunnen komen. Je behandelaar zal hier tijdens de intake ook nog met je op terug komen, maar schroom vooral niet om ook zelf aan de bel te trekken!

Op het moment van aanmelding informeren we je over de actuele stand van zaken aangaande onze wachtlijst. Wij zijn als vrijgevestigde praktijk verplicht om te voldoen aan de door de NZA vastgestelde treeknormen binnen de ggz*. Op het moment dat wij hier niet meer aan kunnen voldoen zijn we verplicht je hierover te informeren, en je te verwijzen naar je verzekeraar. Zij zullen vervolgens samen met jou kijken of er binnen de regio een passend alternatief gevonden kan worden. Onze actuele wachttijden zijn te vinden op onze website: <http://www.trampolien.nl/wachtlijst-psychotherapie-leudal-roggel/>

*Treeknormen binnen de ggz.

Aanmeldwachttijd: 4 weken. Dit is de periode tussen het moment dat de patiënt belt voor een afspraak en de daadwerkelijke afspraak.

Behandelingswachttijd totaal: 10 weken. De tijd vanaf het eerste contact (afspraak) tot behandeling.

Verwijzing

Wanneer je zorg wilt ontvangen, vergoedt door je zorgverzekering is een verwijsbrief van de huisarts nodig. Een geldige verwijzing dient te voldoen aan de volgende voorwaarden:

- op de verwijzing staan de naam, functie en AGB-code van de verwijzer vermeld;
- op de verwijzing staat een handtekening en/of een praktijkstempel;
- de verwijzing is gedateerd maximaal zes maanden vóór de start van de behandeling en minimaal op de datum van start behandeling;
- op de verwijzing staat aangegeven dat de verwijzing is voor basis-GGZ of gespecialiseerde GGZ;
- de verwijzing moet de keuze voor basis-GGZ dan wel specialistische GGZ beargumenteren: vermoeden op een DSM benoemde stoornis; ernst van de problematiek; risico; complexiteit; beloop klachten.

Bereikbaarheid

Wij zijn gevestigd in het Business Centrum Leudal kamer 0.19.
Het praktijkadres van Trampolien! is:

Markt 6

6088 BP Roggel

Het telefoonnummer waarop wij bereikbaar zijn: 06 25 33 33 75.
Tijdens therapieafspraken is het voor ons niet mogelijk telefonisch bereikbaar te zijn, wanneer je een bericht inspreekt bellen we je zo snel mogelijk terug.

Bij SPOEDgevallen die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag, buiten kantoor tijden (na 17.00, in het weekend en feestdagen) kun je contact opnemen met de huisartsenpost in de eigen regio.

Per email zijn wij bereikbaar via info@trampolien.nl.

Uiteraard doen we ons best email zo spoedig mogelijk te beantwoorden maar we kunnen niet garanderen dat dit dezelfde dag nog lukt.

Bereikbaarheid tijdens afwezigheid

Mocht er tijdens de afwezigheid van je behandelaar iets dringends zijn wat niet kan wachten kun je binnen kantoor tijden contact opnemen met drs. Aimée Janssen, GZ-Psycholoog BIG/Cognitief- Gedragstherapeut VGCT.

Psychologie Janssen is gevestigd op het volgende adres:

Valkenlaan 40, 6026 SE Maarheeze. T: 06-54226416

E: info@psychologiejanssen.nl W: www.psychologiejanssen.nl

Samenwerking

Wij werken samen met diverse ketenpartners lokaal en in de regio. Hierbij kun je denken aan verwijzers, huisartsen, praktijkondersteuners (POH-GGZ), bedrijfsartsen, fysiotherapeuten, woonbegeleiders en vrijgevestigde collega's. Uiteraard mogen wij alleen overleggen met jouw toestemming. Voordat we informatie verstrekken wordt dit eerst met je besproken.

Wij zijn aangesloten bij Provico, een netwerk voor de ggz-zorg in de huisartsenpraktijk. Provico is actief in Noord-Limburg, in het werkgebied van de huisartsengroep Cohesie. We hebben een samenwerkingsverband met Psychologie Janssen en Praktijk voor Psychotherapie Schapendonk. Ter bewaking van de kwaliteit vinden werkoverleggen en inhoudelijke overleggen plaats waarin casuïstiek anoniem besproken wordt. Indien gewenst en nodig zijn wij in de gelegenheid om gebruik te maken van de expertise van Psychiatrie- en Psychotherapiepraktijk D.G. Con, bereikbaar via emailadres con@psychiatermaastricht.nl

Stichting Benchmark GGZ (SBG): ROM/Clienttevredenheid

Om als zorgaanbieder voor een contract met de zorgverzekeraar in aanmerking te komen dienen wij te voldoen aan kwaliteitseisen. Veel van deze eisen zijn niet direct merkbaar en voelbaar voor onze cliënten omdat deze ingebed zijn binnen de behandeling en dus onderdeel uitmaken van kwalitatief goede zorg.

Echter er zijn ook een aantal eisen waarbij dit wel directe gevolgen heeft voor onze cliënten. De afname van de ROM en cliënttevredenheidslijsten is er hier een van.

Tijdens je behandeling bij Trampolien vragen we je een ROM-vragenlijst (SQ-48) in te vullen. ROM is de afkorting van Routine Outcome Monitoring. De ROM poogt de ernst- en de voor- of achteruitgang van de klachten en het functioneren van een cliënt en zijn kwaliteit van leven in kaart te brengen.

Alle GGZ instellingen in Nederland zijn verplicht ROM metingen aan te leveren aan de Stichting Benchmark GGZ. De Stichting Benchmark GGZ (SBG) verzamelt en vergelijkt de geanonimiseerde ROM-gegevens van alle ggz-instellingen in Nederland. Momenteel is er een landelijke discussie gaande over deze benchmark. Deze discussie gaat zowel over de relevantie van de inhoud als over de privacy. In 2016 heeft de Autoriteit Persoonsgegevens een uitspraak gedaan die aangeeft dat gepseudonimiseerde gegevens (die in principe niet herleidbaar kunnen zijn naar individuen) als persoonsgegevens worden gezien. Dat betekent dat voor de aanlevering van dergelijke persoonsgegevens een wettelijke grondslag moet zijn of dat cliënten toestemming moeten geven voor deelname aan de benchmark. GGZ WNB heeft daarom sinds medio 2017 de maandelijkse aanlevering naar de benchmark stopgezet. Dit blijft voortbestaan totdat het een en ander qua privacy en inhoud verbeterd is. Landelijk wordt momenteel bekeken wat hiervoor de beste oplossing is, die voldoet aan de privacy wetgeving. De processen van Stichting Benchmark GGZ (die de benchmark gegevens verwerkt en presenteert) worden momenteel getoetst door de Autoriteit Persoonsgegevens. Daarnaast is door landelijke partijen een initiatief opgestart om, parallel aan de verbetering van de privacy-kwesties, de inhoudelijke relevantie van de benchmark te verbeteren.

Naast de ROM meten we op eenzelfde manier ook de cliënttevredenheid. Ook dit komt voort uit afspraken met de zorgverzekeraars. De uitkomsten van deze lijsten dienen wij (volledig anoniem) te publiceren op onze website:

<http://www.trampolien.nl/clientervaringen/>

Je bent niet verplicht de ROM-vragenlijsten en de tevredenheidsvragenlijsten in te vullen. Je kunt dit aangeven bij je behandelaar.

DBC-informatiesysteem (DIS)

Aanbieders van medisch-specialistische zorg dienen maandelijks hun dbc-gegevens via het dbc-informatiesysteem (DIS) aan te leveren bij de Nederlandse Zorg Autoriteit (NZA). Zo wordt er inzicht verkregen in wat er aan medisch-specialistische zorg wordt geleverd in Nederland. Op www.opendisdata.nl kun je een overzicht vinden van deze gegevens.

Om ervoor te zorgen dat de aangeleverde gegevens gepseudonimiseerd zijn, wordt gebruik gemaakt van de privacyverzendmodule (pvm).

Privacy verklaring

De declaratie van je behandeling verloopt via het zogeheten diagnose-behandel-combinatie systeem (DBC).

Met een zogeheten privacyverklaring kunnen cliënten voorkomen dat een zorgverzekeraar diagnose-informatie, dan wel tot de diagnose herleidbare gegevens, in handen krijgt. Toch zal deze privacyverklaring niet altijd voldoende tegenwicht bieden aan de wettelijke bevoegdheid van de zorgverzekeraar om geleverde zorgprestaties te controleren op rechtmatigheid.

In sommige gevallen zal het privacybelang van een cliënt moeten wijken voor de taakuitoefening van de zorgverzekeraar. In een recente [publicatie](#) heeft de Autoriteit Persoonsgegevens (AP) het juridisch kader geschetst waar binnen de zorgverzekeraars (al dan niet) diagnose-informatie van een cliënt met een privacyverklaring kunnen opvragen. Zie voor meer informatie de website www.autoriteitpersoonsgegevens.nl.

Mocht je een dergelijke privacyverklaring willen opstellen, geef dit dan aan bij je behandelaar. Deze zal er dan zorg voor dragen dat dit in je dossier wordt opgenomen.

Contracten zorgverzekeraars

Zoals je al eerder hebt kunnen lezen kunnen wij als zorgaanbieder contracten afsluiten met zorgverzekeraars. Hier gaat een procedure aan vooraf, waarin wij als aanbieder moeten kunnen bewijzen dat we aan de door de zorgverzekeraar gestelde kwaliteitseisen voldoen. Het is zo dat iedere verzekeraar vrij is om zelf kwaliteitsregels op te stellen.

Wij hebben met alle zorgverzekeraars een contract af kunnen sluiten. Sommige verzekeraars hanteren een omzetplafond. Dit betekent dat we voor een bepaald bedrag zorg mogen verlenen. Wanneer het zorgplafond van jou zorgverzekeraar is bereikt kan het zijn dat we je niet in zorg kunnen nemen.

Financiering, betalingsvoorwaarden en no show

Kijkende naar de financiering zijn we blij dat het ons gelukt is om bij alle verzekeraars contracten af te sluiten. Dit betekent dat je als cliënt zonder problemen bij ons terecht kunt en wij de declaratie rechtstreeks bij de zorgverzekeraar kunnen doen.

Er zijn binnen de GGZ twee verschillende trajecten mogelijk, nl. een BGGZ traject of SGGZ traject.

De BGGZ trajecten zijn onderverdeeld in de volgende prestaties, de tarieven vind je op de website van de Nederlandse Zorgautoriteit:

Traject	max. minuten	Aantal sessies (incl. intake)
Kort	294	3-5
Middel	495	6-8
Intensief	750	9-12
Chronisch	750	Max.12

Binnen de SGGZ wordt gewerkt binnen een DBC (diagnose behandelcombinatie). Dit systeem is wat ingewikkelder. Hier wordt op basis van je DSM classificatie en de bestede tijd een tarief gedeclareerd.

De tarieven voor de verschillende DBC's, vastgesteld door de Nederlandse Zorgautoriteit (NZa) vind je ook op de website van de NZa.

Het eigen risico is het drempelbedrag dat je eerst zelf moet betalen bij gemaakte zorgkosten. Als verzekerde heb je te maken met een wettelijk verplicht eigen risico voor de zorgverzekering. Het eigen risico wordt berekend over het jaar waarin het behandeltraject gestart is. Een schematisch overzicht hierover vind je op de website van de NZA.

No Show/Afzeggen afspraak

Kun je om welke reden dan ook niet komen op een afspraak? Meld dit dan minimaal 24 uur van tevoren telefonisch aan ons. Voor afspraken op maandag dient u minimaal op de vrijdag voorafgaand aan de maandag af te zeggen. Meld je je niet tijdig af, dan worden de kosten voor het gesprek bij jou persoonlijk in rekening gebracht (€40). Let op, deze factuur dien je dus zelf te voldoen, een zorgverzekeraar vergoed een no show niet.

Voor de behandelvoortgang is het belangrijk dat je de geplande afspraken nakomt, we vragen je dan ook om je niet vaker dan 2 keer per 3 maanden af te melden. Deze tijd hebben wij voor jou gereserveerd. Lukt dat niet dan zullen we samen met jou evalueren of behandeling voortgezet kan worden.

Verwerking persoonsgegevens (AVG)

Bij aanmelding vragen wij enkele persoonsgegevens om een dossier aan te maken (elektronisch dossier, CRS, webbased). Wij vragen naam, geboortedatum, adres, telefoonnummer, BSN, huisarts/ verwijzer. Om je identiteit vast te stellen registreren we het nummer van je legitimatiebewijs. Na invoering van bovenstaande gegevens vragen we je verzekeringsgegevens op, en leggen deze vast in het dossier zodat we de factuur rechtstreeks bij jou zorgverzekeraar kunnen indienen.

Ten behoeve van de ROM vragen we eveneens naar je opleidingsniveau en leefsituatie, dit wordt gekoppeld aan de door jou ingevulde ROM gegevens, en aangeleverd aan Stichting Benchmark (zie boven voor meer informatie).

Gegevens door jou verstrekt, ten behoeve van de intake/ behandeling worden vastgelegd in het epd. Zonder jou toestemming mogen wij geen informatie hieruit verstrekken. Een zorgverzekeraar kan in sommige gevallen wel een controle uitvoeren waardoor in het dossier gekeken dient te worden (zie boven voor meer informatie). Bij het indienen van de factuur wordt herleidbare informatie over de diagnose verstrekt (zie boven voor meer informatie).

Wij bewaren zoveel mogelijk patiëntinformatie in het EPD. De verwijsbrieven worden eveneens in een afgesloten kast bewaard in verband met een eventuele controle door de zorgverzekeraar (waardoor niet meteen in het gehele epd gekeken hoeft te worden).

Zorgverleners werkzaam binnen Trampolien kunnen in het epd. In het kader van intercollegiale toetsing vindt overleg plaats binnen Trampolien. Anoniem kan casuïstiek besproken worden tijdens intervisie met drs. A. Janssen, Psychotherapeute/GZ- psychologe.

Wij kunnen indien nodig, met jou toestemming onze waarneming vooraf op de hoogte stellen over de actuele situatie, echter zij heeft geen toegang tot het epd.

Communicatie via email en whatsapp is naar ons idee onvoldoende veilig, mocht je toch via deze weg willen communiceren is dit op eigen risico.

Hulphond

Binnen onze praktijk kun je gebruik maken van de aanwezigheid van een hond. Mensen die trauma hebben meegemaakt kunnen zich vaak onveilig voelen in nieuwe situaties of in de aanwezigheid van anderen. Dieren kunnen soms helpen een veilig kader te scheppen.

Sociaal netwerk

Binnen Trampolien vinden we het belangrijk dat het systeem om een cliënt heen ook onderdeel uit kan maken van de behandeling (dit kan actief zijn, maar natuurlijk ook wat meer op afstand).

Het is voor ons dan ook belangrijk om te weten hoe het sociale netwerk van iemand er uitziet en welke wensen er zijn op het gebied van betrekken van het netwerk binnen de behandeling. We willen je dan ook uitnodigen om eens te kijken wie je eventueel bij je behandeling zou willen betrekken. Mocht je dit prettig vinden kun je diegene meenemen naar een eerste afspraak, of op een later moment vragen met je mee te komen. Natuurlijk geldt ook hier weer dat het niet verplicht is om dit te doen, maar dat wij uit ervaring weten dat het helpend en steunend kan zijn om het netwerk van cliënten te betrekken tijdens de behandeling. Eveneens is bekend dat personen om je heen het ook als prettig kunnen ervaren om op de hoogte te zijn en informatie te krijgen waardoor ze jou beter kunnen ondersteunen in een moeilijke periode.

Bewegingsagogie

Binnen Trampolien is ook een bewegingsagoog werkzaam. Wij werken namelijk vanuit de overtuiging dat lichamelijke gezondheid inherent is aan geestelijke gezondheid en visa versa.

Bij bewegingsagogie worden er interventies ingezet (gericht op sport/spel en bewegen) om zodoende het sociale, psychische dan wel lichamelijke ontwikkelingsniveau van een persoon positief te beïnvloeden en zo uiteindelijk te komen tot een blijvende gedragsverandering. Een aantal voorbeelden zijn Emotie Regulatie Training; Running therapie; Assertiviteitstraining; Zelfverdediging; Watsu; Training lichaamsbeeld/besef/plan; Training als ondersteuning bij somatische aandoeningen. Financieel gezien valt het stukje bewegingsagogie onder de NIET verzekerde zorg. Wat betekent dat dit zorg is die niet vergoed wordt vanuit de zorgverzekeraar. Aangezien wij binnen Trampolien toch overtuigd zijn van de meerwaarde bieden we dit toch aan als aanvulling of ondersteuning binnen de behandeling. Dit is vanuit Trampolien een extra service. Mocht je hier gebruik van willen maken dan verzoeken we je dit aan te geven. We zullen je dan vragen om een verklaring te tekenen waarbij je afstand doet van de mogelijkheid om ons aansprakelijk te stellen mocht er letsel plaatsvinden tijdens deze momenten. Dit is iets wat we liever anders hadden gezien, maar doordat de combinatie in deze uniek en nieuw is bestaat er nog geen aansprakelijkheidsverzekeringen die dit dekt.

Toestemming

*(sfp dit formulier ingevuld meenemen naar de eerste afspraak;
met een vinkje geef je akkoord, met een streepje niet akkoord)*

Naam:

Datum:

Handtekening:

Aanleveren gegevens aan SBG/SVR	Cliënt geeft toestemming gegevens aan te leveren aan SBG/SVR.	
Aanleveren gegevens aan DIS	Cliënt geeft toestemming gegevens aan te leveren aan DIS.	
Diagnosegroep naar zorgverzekeraar	Cliënt geeft toestemming de verzekeraar te informeren over de diagnosegroep. (voeg privacyverklaring toe)	
Cliënt stemt in met behandelovereenkomst	Cliënt stemt in met behandelovereenkomst.	
Cliënt stemt in met behandeling	Cliënt stemt in met behandeling.	
Bericht verwijzer/huisarts	Cliënt geeft toestemming om de verwijzer/huisarts te informeren.	
Cliënt akkoord met ontvangst op postadres	Cliënt akkoord met ontvangst post op postadres.	

Signaleringsplan/terugvalpreventieplan

Een crisis- of terugvalpreventieplan is iets wat we in de loop van de behandeling samen met je kunnen opstellen. We gaan hierbij eigenlijk uitzoeken wat situaties zijn die moeilijk kunnen zijn en gaan beschrijven hoe we deze kunnen herkennen en vervolgens hoe te handelen om van deze situatie zo min mogelijk last te hebben.

We verzoeken je om indien van toepassing tijdens je behandeling al eens een eerste opzet te maken voor een dergelijk plan. Dit kunnen we dan samen bespreken en verder uitwerken. Met uiteindelijk als bedoeling dat er een plan ligt waarbij je tijdens maar ook naar afloop van je behandeling op terug kunt vallen. In dit plan wordt indien mogelijk en akkoord bevonden ook je sociale netwerk/ systeem betrokken.

Voorbeeld terugvalpreventieplan

Terugvalpreventieplan (TPP) Bron: www.meestersinpsychologie.nl 'Het einde van een geslaagde behandeling is de start van een volgende uitdaging; het vasthouden van datgene jij in behandeling hebt bereikt'

Om datgene waarmee jij in je behandeling je psychische klachten hebt doen afnemen stevig te verankeren is het raadzaam om een terugvalpreventieplan (TPP) te schrijven.

Wat is het TPP?

Het terugvalpreventieplan is, zoals de naam al doet vermoeden, een plan voor als je terugvalt (én ter voorkoming van terugval). Vaak wordt het TPP in briefvorm aan jezelf geschreven. Een persoonlijke brief die je er bij kunt pakken als het in de toekomst -om wat voor reden dan ook- weer moeilijk wordt, als je onbedoeld toch weer in je valkuil terecht bent gekomen, als de psychische klachten terug keren (dit gebeurt helaas wel eens). Het betreft een brief die je herinnert aan al datgene dat jou in de afgelopen periode heeft geholpen om weer op te krabbelen. Een hoopgevende brief die jou vertelt wat je kunt doen als dat voor jou door omstandigheden of stress moeilijk te herinneren/ of op te halen is.

Maar hoe dan? Het TPP is persoonlijk en schrijf je op maat. Er zijn geen vaste regels, je bent vrij om de brief te schrijven zoals jij het wil. Mocht je toch wat handvatten willen, dan kan dit document je daar bij helpen. Probeer de brief wel zoveel mogelijk in je eigen woorden te schrijven.

Verschillende -optionele- elementen in een TPP-brief Een goed terugvalpreventieplan bestaat uit verschillende elementen. Kies de elementen die jij voor jouw brief passend vindt en voel je vrij om je brief aan te vullen met eigen elementen.

Mijn TPP

- Aanhef: jouw brief begin je met een voor jou prettige aanhef. Sta stil bij hoe jij het liefst wordt aangesproken op momenten dat je de brief nodig zou kunnen hebben (als je in nood bent). Denk aan: 'Beste *naam*', of 'Lieve *naam*', of 'Dappere' *naam*', etc.

- Begin: begin de brief met het erkennen van de situatie, bijvoorbeeld door: 'Je hebt het TPP erbij gepakt omdat het er op lijkt dat (*specificeer klachten*) zijn teruggekeerd'. 'Je baalt hiervan'. Geef jezelf een compliment door op te merken dat het goed van je is dat je je klachten serieus neemt, dat je kennelijk besluit er iets aan te gaan doen, bijvoorbeeld: 'Goed van je dat je hebt besloten om jouw TPP er bij te pakken. Je hebt je klachten immers eerder succesvol verminderd'.

- Koppeling: maak een koppeling tussen de afgelopen periode, en het toekomstige zware weer. Bijvoorbeeld door: 'Weet je nog dat jij in *noem periode van behandeling* ook stevig hebt geworsteld met *specificeer klachten*, problemen die mogelijk erg lijken op de problemen waar je nu mee kampt'. 'In deze brief schrijf ik je graag over al datgene jij geleerd hebt tijdens jouw behandeling; o.a. op welke signalen jij moet letten, wat je valkuilen zijn, welke oefeningen/ handvatten jou geholpen hebben, welke inzichten jij hebt opgedaan en met welke mensen jij contact kunt zoeken als je er niet uitkomt of als je steun nodig hebt. Ik schrijf je dit omdat ik heb ervaren dat het je helpt om jouw klachten te reduceren'. Benadruk in je brief dat het niet gek is dat -hoe vervelend en ongewenst ook- klachten terug kunnen keren. 'Laat de moed niet zakken'.

- Signalen/ valkuilen: schrijf uit welke signalen (denk aan verstoorde slaap, eetgedragingen, prikkelbaarheid, zwart-wit denken, neiging tot isoleren, vermijden, passiviteit, etc.) voorafgaan aan jouw psychische klachten of verraden dat het niet goed met je gaat/ je in je valkuil zit. Bijvoorbeeld: 'In therapie heb je geleerd dat *specificeer signalen* vaak aan jouw klachten voorafgaan. Het zijn voorbodes', of 'In therapie heb je geleerd dat je aan *specificeer signalen* kunt merken dat het niet zo lekker met je gaat/ je in je valkuil (*specificeer valkuil*) zit, neem deze signalen serieus'. 'De signalen vertellen je dat je even goed op jezelf moet letten'. Signalen kun je op verschillende gebieden (somatisch, emotioneel, cognitief, gedragsmatig) opmerken en kunnen in verschillende fases worden onderscheiden, bijvoorbeeld: groen (het gaat goed), oranje (het gaat de verkeerde kant op), rood (je zit in je valkuil). Als jij hier in je behandeling een beschrijving van hebt gemaakt is het goed om daar in je brief aandacht aan te besteden of deze als bijlage aan de brief toe te voegen.
- Handvatten/ oefeningen: in therapie leer je verschillende manieren van omgaan (coping) met jouw problemen/ klachten nadat je de signalen herkent en erkent hebt. In de brief is het goed om de handvatten/ oefeningen waarmee je de tijdens je behandeling dapper en vruchtbaar hebt geoefend zorgvuldig te omschrijven. Omschrijf welke handvatten je hebt gekregen en welke oefeningen je hebt gedaan, wat het effect daarvan is geweest en op welke termijn dit effect merkbaar werd (m.a.w.: geef niet op als het resultaat even op zich laat wachten).
- Inzichten: heb jij belangrijke inzichten opgedaan over jezelf of over anderen, vergeet deze dan niet te beschrijven in je brief. Het zou zonde zijn als die waardevolle inzichten met de tijd langzaam vervagen.
- Contactpersonen: tijdens de therapie leer je wie je waarvoor kunt contacten. Help jezelf in de brief door een opsomming te maken van contactpersonen die je kunt schrijven, bellen, mailen of appen als je in de penarie zit. Denk bijvoorbeeld aan belangrijke familieleden, vrienden of je therapeut. Zet achter de namen van de personen de contactinformatie.
- Afsluiter: als je er één weet, beëindig je brief dan met een hoopgevende slotzin, of een quote die je moed geeft of inspirerend vindt. Benadruk dat jij jouw klachten eerder hebt gereduceerd en dat jij in staat bent om jouw klachten weer doelgericht aan te pakken. 'Succes!', 'YOU CAN DO IT'. 'Groeten/ liefs/ sterkte/ *naam*'.